

Bekkenfysiotherapie

U bent verwezen naar een bekkenfysiotherapeut. De bekkenfysiotherapeut onderzoekt en behandelt klachten in het bekkengebied, de buik, de lage rug en de bekkenbodem. Ook kan de bekkenfysiotherapeut helpen om klachten te voorkomen.

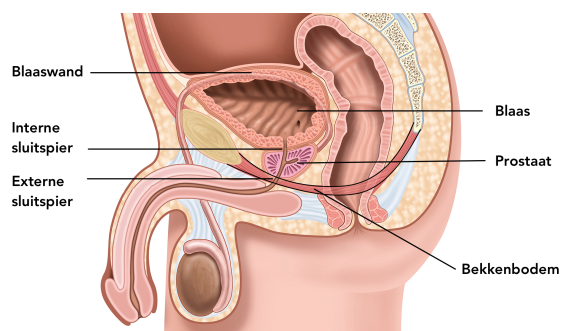
In deze folder leest u meer over de klachten en behandeling in het bekkengebied.

De bekkenbodem

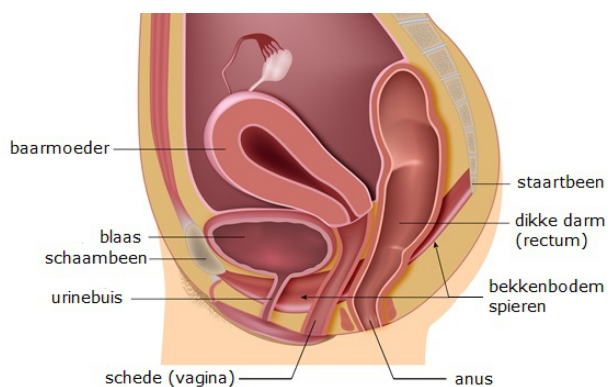
De bekkenbodem is een groep spieren die de buikholte aan de onderkant afsluit. Deze spieren liggen tussen het schaambeen, het heiligbeen, het staartbeen en de zitbeenknobbels. De bekkenbodem ondersteunt de organen in de buik, zoals de blaas, de baarmoeder, de endeldarm en de vagina bij vrouwen of de prostaat, de blaas en de endeldarm bij mannen.

De spieren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat u urine, ontlasting en winden kunt ophouden. Ze zijn ook belangrijk voor seksueel functioneren. Daarnaast helpen de bekkenbodemspieren samen met de buik- en rugspieren bij houding en beweging.

Zowel mannen als vrouwen hebben bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren kunnen bewust maar ook onbewust worden aangespannen en ontspannen. Vaak merken we niet wat de bekkenbodemspieren doen. Maar soms werken ze niet op het juiste moment. Als de bekkenbodem niet goed functioneert, kan dit leiden tot klachten.



Bekkenbodem man



Bekkenbodem vrouw

Veel voorkomende klachten

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- Te vaak moeten plassen/ontlasten
- Urine en/of ontlasting niet makkelijk kwijt kunnen en/of het gevoel van niet helemaal leeg zijn
- Chronische urineweg infecties, blaasontsteking

- Het blaaspijnsyndroom (interstitiële cystitis)
- Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, in de vagina of de anus (dat kan zijn ontstaan door verzakkingen van blaas, baarmoeder en darmen)
- pijn in de onderbuik, rond de anus, de stuit, vagina, penis en of balzak
- kramp in de anus.
- scheurtjes bij de anus
- Pijn tijdens toiletgang
- seksuele problemen, zoals een erectiestoornis of pijn bij het vrijen
- bekkenpijn, bekken(bodem)klachten en lage rugklachten

De bekkenfysiotherapeut kan u ook begeleiden voor en na een operatie in de onderbuik (gynaecologische, urologische en darmoperaties).

Behandeling door de bekkenfysiotherapeut

Tijdens de eerste afspraak stelt de bekkenfysiotherapeut vragen om uw situatie in kaart te brengen. Uw klachten worden zorgvuldig besproken. U krijgt uitleg over de bouw en functie van uw bekken, bekkenbodempieren en organen in het bekken, en hoe dit in verband staat met uw klachten. Soms vraagt de bekkenfysiotherapeut u om een vragenlijst in te vullen.

Tijdens de volgende afspraak krijgt u een bekkenfysiotherapeutisch onderzoek. Bij dit onderzoek krijgt u meestal ook een uit- en inwendig onderzoek bij de vagina of anus. Zo wordt de bekkenbodempierfunctie vastgesteld.

Na het onderzoek stelt de bekkenfysiotherapeut samen met u een behandelplan op. U krijgt naast gerichte oefeningen ook praktische adviezen en informatie over toiletgedrag, ademhaling en houding.

Soms zijn er aanvullende (inwendige) onderzoeken en/of behandelingen nodig voor een goede diagnose en behandeling, zoals:

- een myofeedback onderzoek (of biofeedbackonderzoek)
- elektrostimulatie van de bekkenbodempieren
- een rectaal ballononderzoek

De bekkenfysiotherapeut bespreekt van tevoren met u wat deze onderzoeken of behandelingen inhouden. Van deze onderzoeken en/of behandelingen zijn aparte folders verkrijgbaar. U kunt deze folders downloaden en printen via folders.slingeland.nl.

Er volgen meerdere afspraken met uw bekkenfysiotherapeut. Hoeveel dit er zijn, is afhankelijk van uw klachten en de behandeling.

Vergoeding

Fysiotherapie wordt **meestal** niet vergoed vanuit de basisverzekering. Heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie afgesloten? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar om te kijken hoeveel behandelingen zij vergoeden en welke voorwaarden daarbij gelden. Zo

voorkomt u onverwachte kosten.

Afspraak maken of verhinderd

U kunt een afspraak maken bij de afdeling Fysiotherapie via telefoonnummer (0314) 32 93 83. Bent u verhinderd? Laat dit zo snel mogelijk telefonisch aan ons weten. U kunt dan direct een andere afspraak maken.

Waar meldt u zich?

Uw afspraken vinden plaats op de afdeling Fysiotherapie, (route 84, souterrain). Voor de afspraak meldt u zich bij de secretaresse van de afdeling Fysiotherapie.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan aan een van de bekkenfysiotherapeuten. Zij zijn van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 16.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 93 83.